

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_13



- 【テーマ】
- 50本数多め
 - フィニッシュ動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	50 × 20	1	0' 45"		一定ペース	1000	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 手を広げた状態から足の前に向かって12.5 スイム12.5 ※スカーリング動作の確認	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:00
M-Swim	100 × 10	1	1' 40"		1/2前呼吸25 スイム75	1000	0:16:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	1:00:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_13



- 【テーマ】
- 50本数多め
 - フィニッシュ動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	50 × 20	1	0' 45"		一定ペース	1000	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 手を広げた状態から足の前に向かって12.5 スイム12.5 ※スカーリング動作の確認	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:00
M-Swim	100 × 10	1	1' 45"		1/2前呼吸25 スイム75	1000	0:17:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	1:01:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_13



- 【テーマ】
- 50本数多め
 - フィニッシュ動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	50 × 18	1	0' 50"		一定ペース	900	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 手を広げた状態から足の前に向かって12.5 スイム12.5 ※スカーリング動作の確認	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 50"		1/2前呼吸25 スイム75	800	0:14:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:58:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_13



- 【テーマ】
- 50本数多め
 - フィニッシュ動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
	50 × 18	1	0' 55"		一定ペース	900	0:16:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 手を広げた状態から足の前に向かって12.5 スイム12.5 ※スカーリング動作の確認	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:00
M-Swim	100 × 8	1	2' 00"		1/2前呼吸25 スイム75	800	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:59:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_13



- 【テーマ】
- 50本数多め
 - フィニッシュ動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
	50 × 18	1	1' 05"		一定ペース	900	0:19:30
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 手を広げた状態から足の前に向かって12.5 スイム12.5 ※スカーリング動作の確認	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:00
M-Swim	100 × 6	1	2' 10"		1/2前呼吸25 スイム75	600	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:58:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_07_13



- 【テーマ】
- 50本数多め
 - フィニッシュ動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
	50 × 18	1	1' 15"		一定ペース	900	0:22:30
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング 手を広げた状態から足の前に向かって12.5 スイム12.5 ※スカーリング動作の確認	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ロングドックパドル ※フィニッシュ動作確認	200	0:06:00
M-Swim	100 × 4	1	2' 20"		1/2前呼吸25 スイム75	400	0:09:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:59:10